

Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

マインドフルな変化のプロセスと実践：
心のアーキテクチャの再構築



苦悩のパラダイムシフト

既存の医療モデル



健康な正常性 (Healthy Normality)

心理的苦痛は「病気」や「異常」であり、システムから排除・治療すべき症状であると見なす。

ACTのモデル

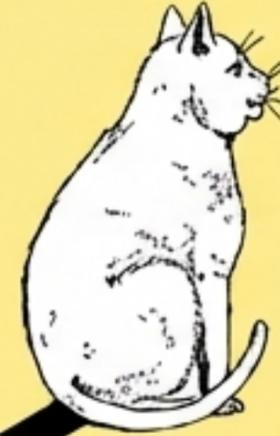


破壊的な正常性 (Destructive Normality)

苦悩は言語と認知を持つ人間の「正常な機能」の副産物である。症状を消すのではなく、関わり方を変える。

なぜ心は罫にハマるのか？（関係フレーム理論：RFT）

猫



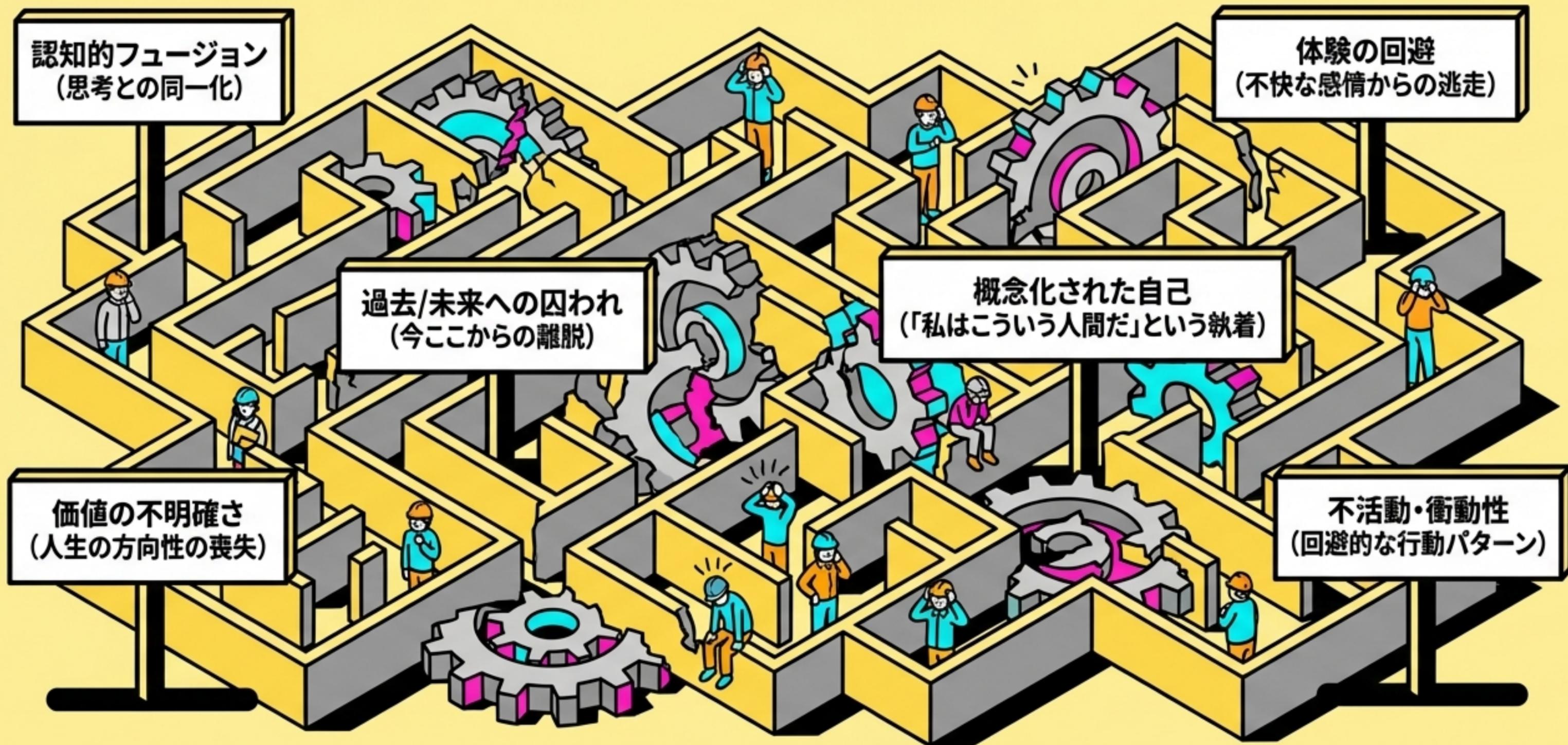
実際の猫に引っ掻かれた記憶（直接的学習）。

「猫」という文字を見ただけで、頭の中に引っ掻かれた痛みと恐怖が引き起こされる（関係フレームの変容）。



言葉と現実の混同。人間は直接経験していなくても、言葉だけで恐怖や痛みを「派生」させる。

心理的硬直性 (Psychological Inflexibility) - 病理モデルの6つの罫



ACTの解決策：「心理的柔軟性」のアーキテクチャ

[OPEN]
心を開く
(脱フュージョン &
アクセプタンス)

[CENTERED]
今ここにいる
(今この瞬間 &
文脈としての自己)

[ENGAGED]
価値に向かって動く
(価値 & コミットさ
れた行為)

[OPEN] 脱フュージョン (Defusion)

思考を「絶対的な事実」として受け取り、言葉に押しつぶされる状態。



Fusion

思考をただの「言葉の連続」として距離を置き、観察するプロセス。
(例：Milk, Milk, Milk エクササイズ)



Defusion

【OPEN】アクセプタンス (Acceptance)

「バスの乗客」のメタファー

不快な感情（乗客）を
追い出そうと戦うのをやめ、
彼らに乗せたまま、自分の
進みたい方向へバスを走らせる。



不安や痛みのための
「スペース」を車内に作る。

[CENTERED] 今この瞬間への柔軟な注意 (Present Moment)

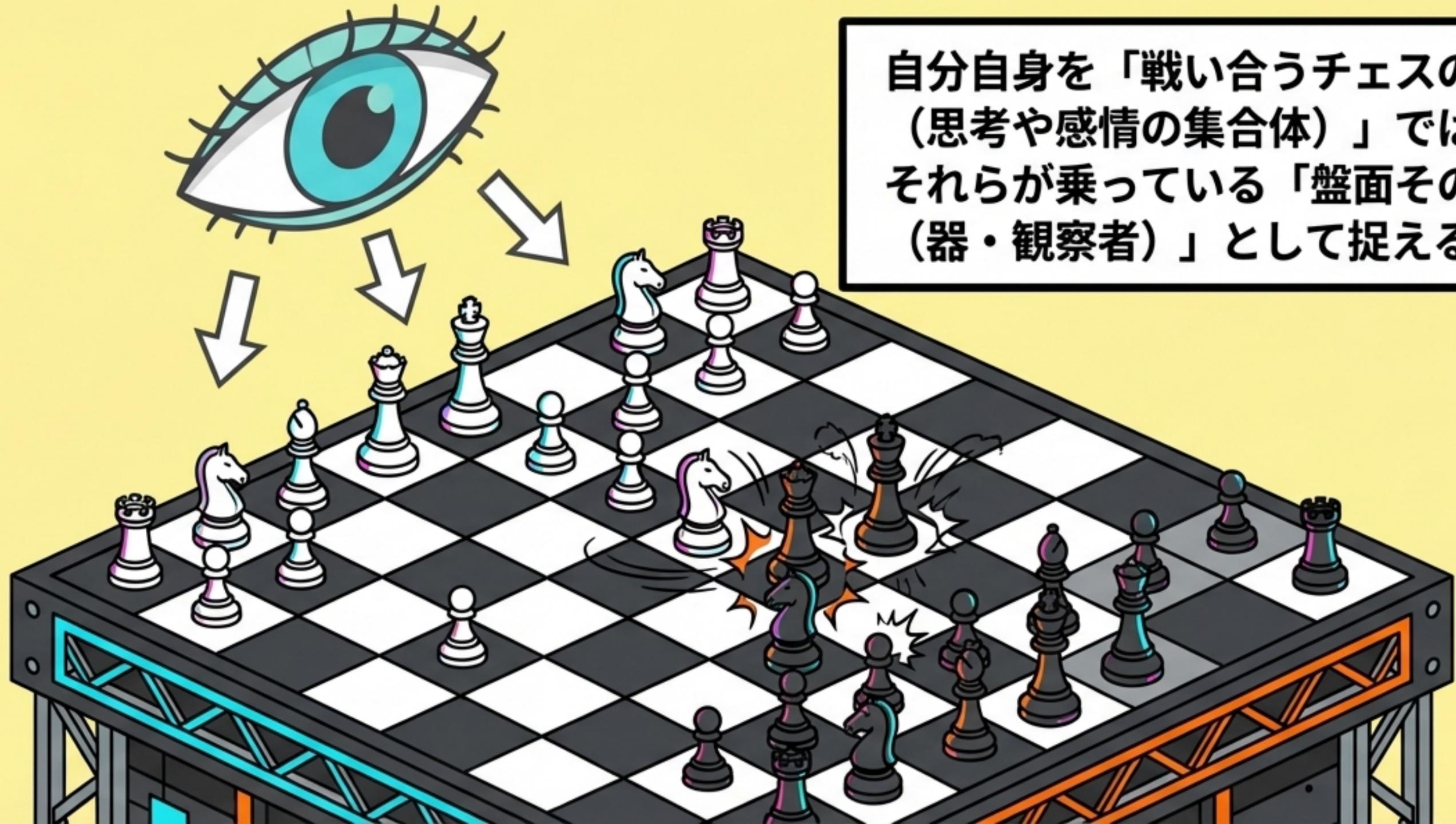
過去の後悔や未来の不安という「思考のストーリー」から離脱する。



[CENTERED] 文脈としての自己 (Self-as-Context)

「チェス盤」のメタファー

自分自身を「戦い合うチェスの駒
(思考や感情の集合体)」ではなく、
それらが乗っている「盤面そのもの
(器・観察者)」として捉える。



【ENGAGED】価値 (Values)

社会の期待や苦痛の回避からではなく、自分が心から大切にしたい生き方を選択する。

「目標」は到達すれば終わるもの。

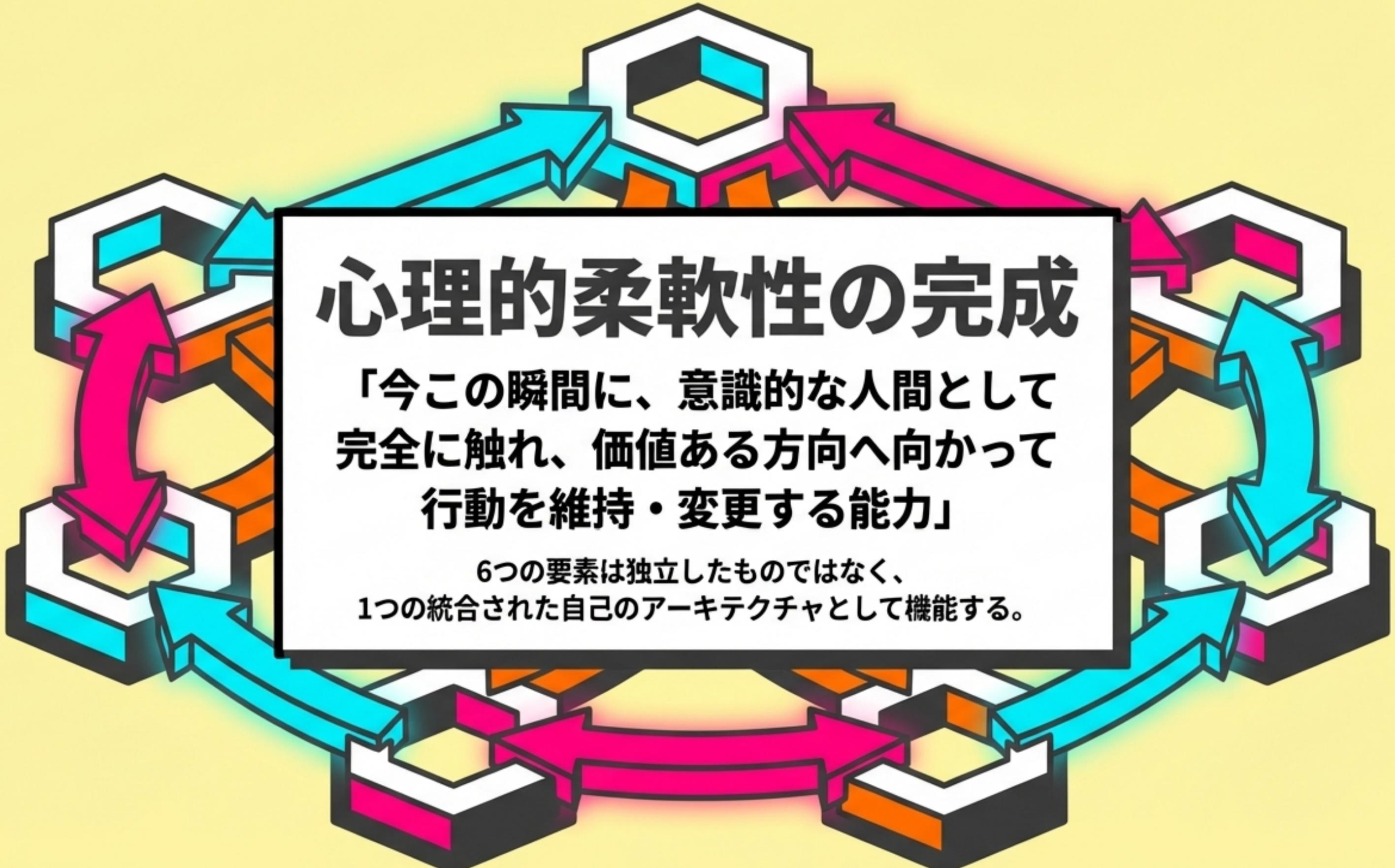
「価値」は東へ向かうことのように、永遠に続く人生の方向性。



[ENGAGED] コミットされた行為 (Committed Action)

価値に基づいた具体的な行動パターンを構築する。





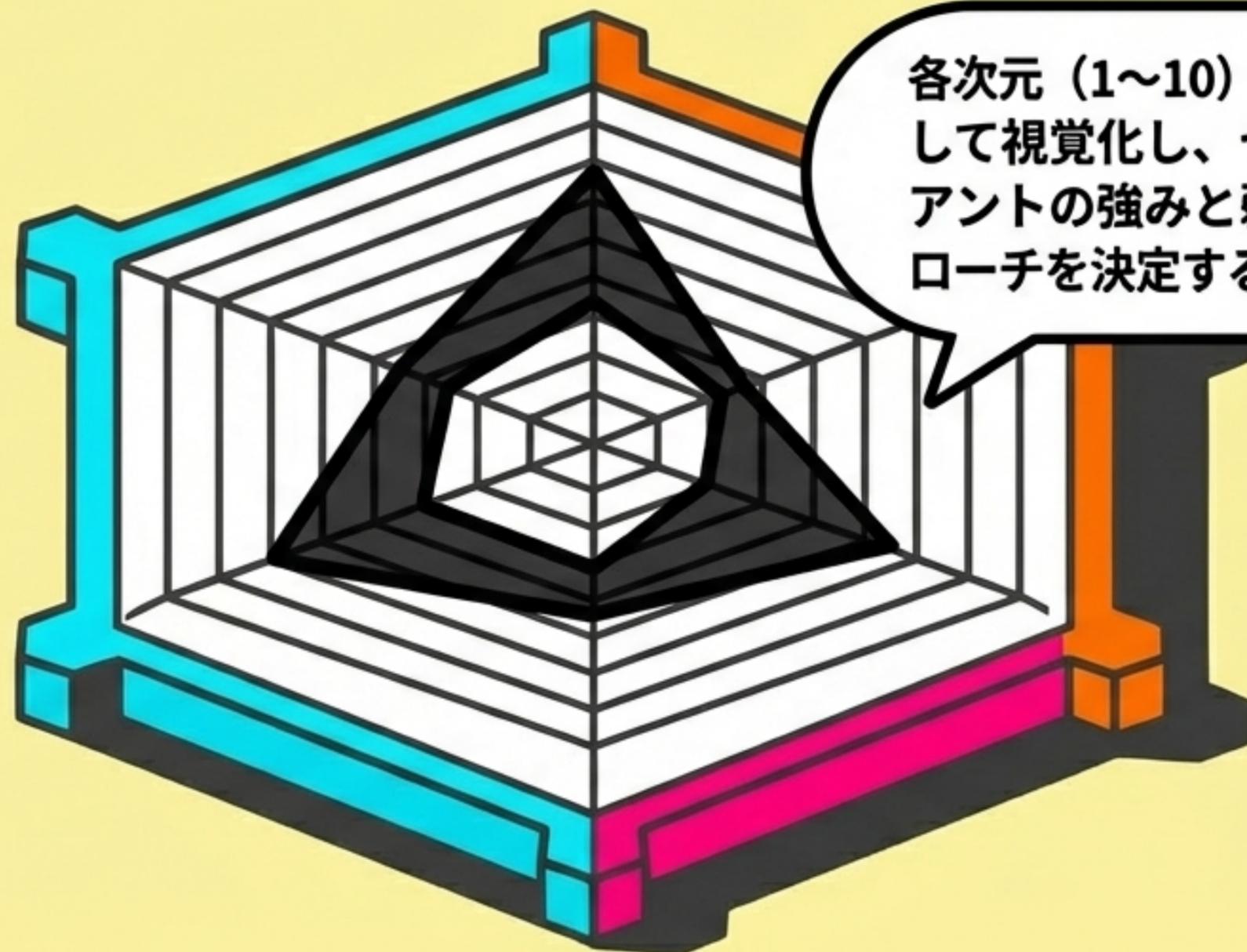
心理的柔軟性の完成

「今この瞬間に、意識的な人間として
完全に触れ、価値ある方向へ向かって
行動を維持・変更する能力」

6つの要素は独立したものではなく、
1つの統合された自己のアーキテクチャとして機能する。

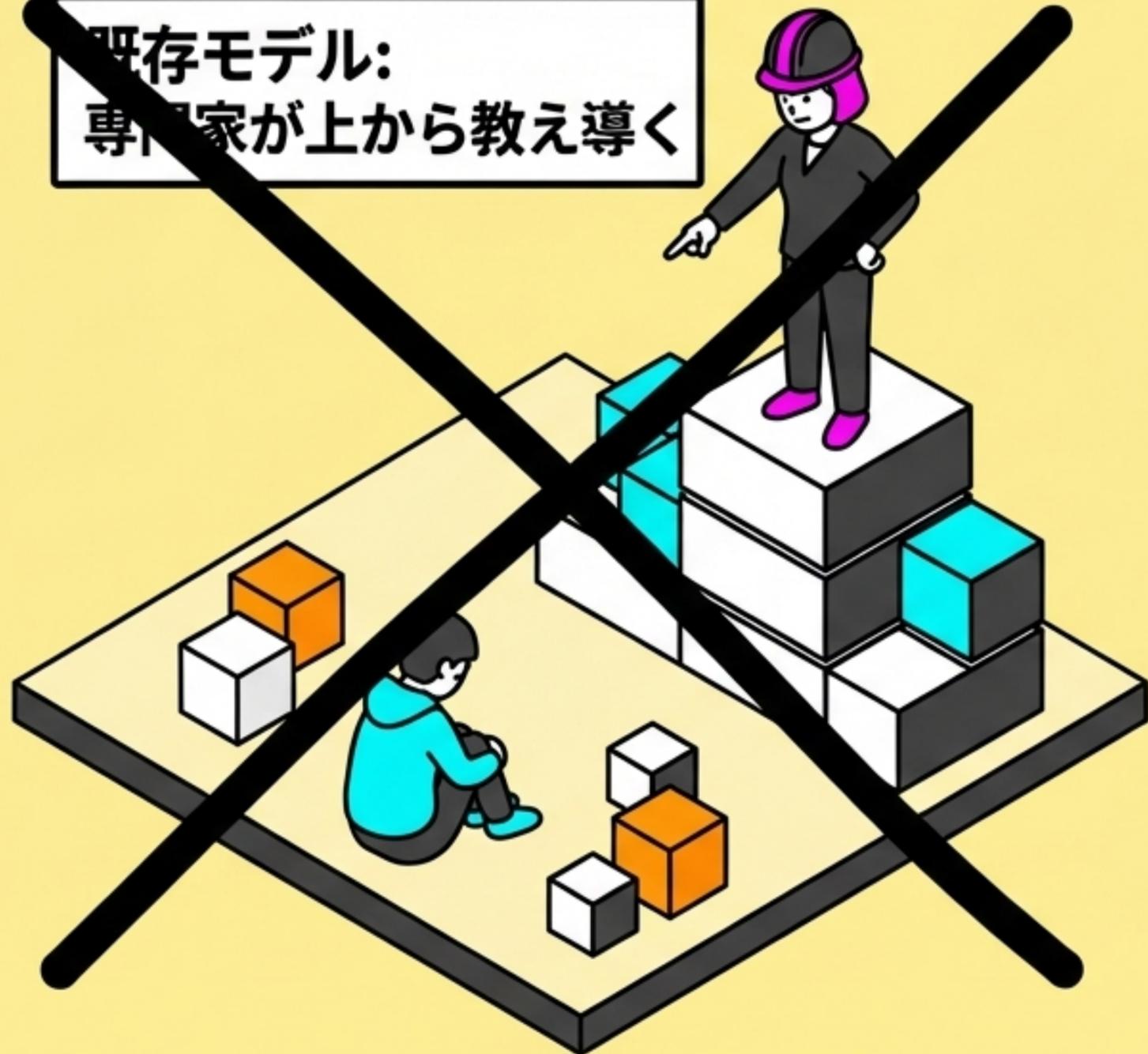
臨床と実践：ケースフォーミュレーション

「亀 (Turtle)」の六角形ツールを用いた評価。

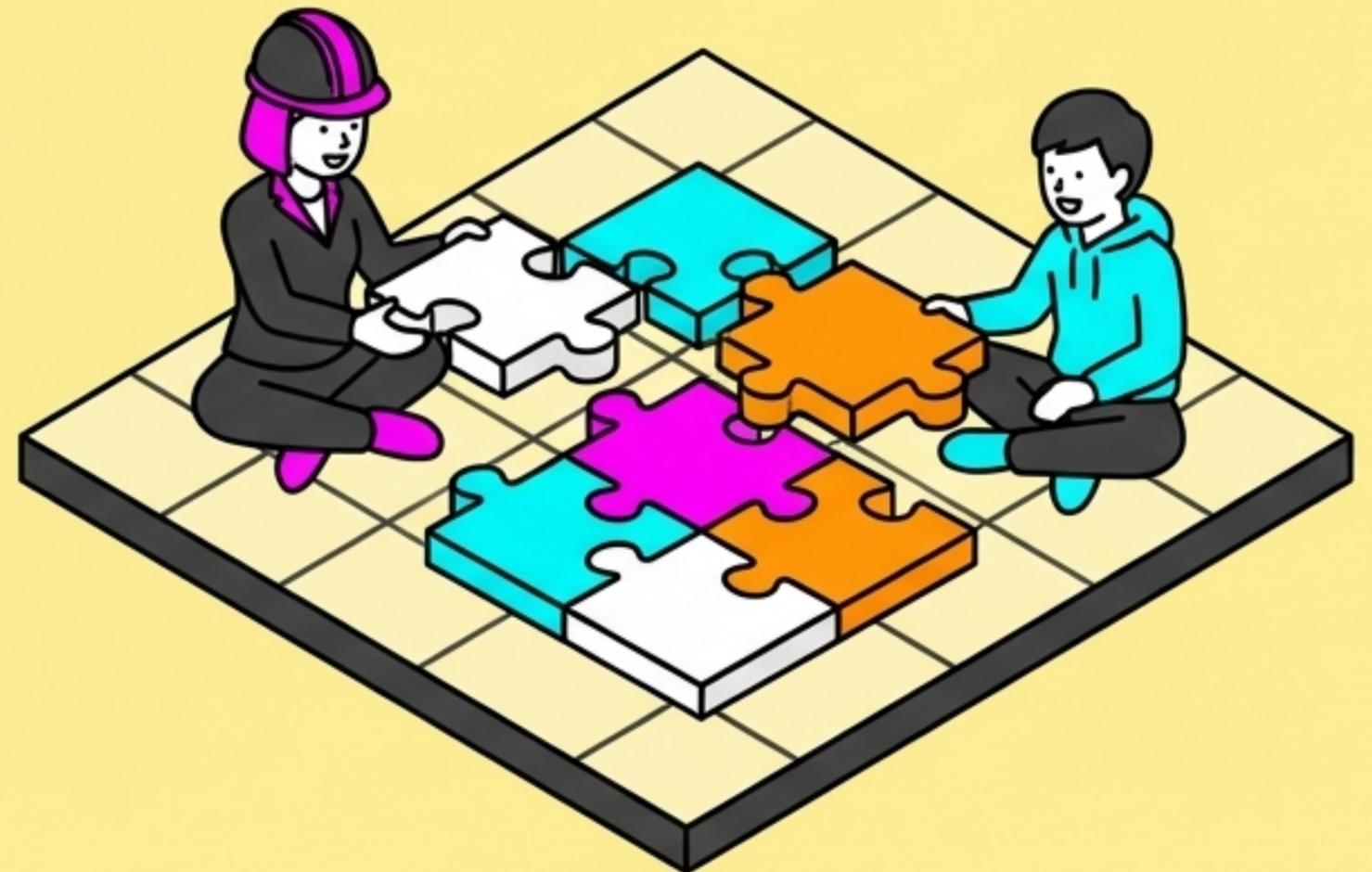


ACTの治療的関係 (I'm RFT With it)

~~既存モデル:
専門家が上から教え導く~~



ACTモデル: セラピスト自身も同じ言語
の罫にハマる人間として、共感的・平
等な立場でパズルを解く



結論：バイタリティある人生へ

ACTの最終目標は「気分を良くすること（症状の除去）」ではありません。

どんな思考や感情が現れても、それに振り回されず、
「豊かで意味のある人生（バイタリティ）を生きること」です。

